10月 市民カレンダー 10/11～31

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11 (日)	**【医】安岡内科クリニック**(☎52-5626)	22 (木)	**心の健康相談**　中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約:申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ
12 (月)	**行政相談**　プラザ八王子(10:00～15:00)	23 (金)	
13 (火)	**人権相談**　プラザ八王子(10:00～15:00) **特定健診**　保健福祉センター香北(8:50～10:30) **胃がん・大腸がん検診**　保健福祉センター香北(8:00～10:35)	24 (土)	
14 (水)	**人権相談**　保健福祉センター香北(10:00～15:00) **育児相談**　子育てセンターなかよし(9:30～11:30) ※要予約:申込は、子育てセンターなかよし(☎53-1008)へ	25 (日)	**【医】さくら香美クリニック**(☎53-2255)
15 (木)	**3歳児健診**　プラザ八王子(12:45～)	26 (月)	
16 (金)		27 (火)	
17 (土)		28 (水)	**もぐもぐ教室(離乳食教室)**　プラザ八王子(13:30～15:30) ※要予約:申込は、市健康介護支援課(☎52-9281)へ
18 (日)	**【医】岩河整形外科**(☎52-5000)	29 (木)	
19 (月)		30 (金)	**法律相談**　プラザ八王子 (13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-5800)へ
20 (火)	**特定健診**　プラザ八王子(8:50～10:30) **胃がん・大腸がん検診**　プラザ八王子(8:00～10:35)	31 (土)	
21 (水)	**秦山公園子どもの広場休園日** **特定健診**　プラザ八王子(8:50～10:30) **胃がん・大腸がん検診**　プラザ八王子(8:00～10:00) **育児相談**　子育てセンターぴらふ(10:00～11:30)		

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ
納期限＝11月2日(月)

市県民税	第3期
国民健康保険税	第4期
介護保険料	第4期
後期高齢者医療保険料	第4期

香美市立診療所　休診のお知らせ

・物部歯科診療所　10月10日(土)

粗大ごみ持込日

場　所	日　付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	10月18日(日)	10月19日(月)	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	10月18日(日)		

問い合わせ先　環境上下水道課環境班　☎53－1063

11月 市民カレンダー 11/1～10

【医】　休日当番医

日	内容	日	内容
1（日）	**【医】ぴらふ診療所**（☎57−3456）	6（金）	**身体障害者相談**　プラザ八王子（10:00～12:00） **胸部レントゲン検診**　市内各所（8:50～16:00）
2（月）		7（土）	
3（火）	**【医】村上内科循環器科**（☎52−0111）	8（日）	**【医】楠目循環器科内科・眼科**（☎52−0080）
4（水）	**胸部レントゲン検診**　市内各所（8:50～16:00）	9（月）	**人権相談**　プラザ八王子（10:00～15:00）
5（木）	**移動図書館**（子どもと成人の文庫）　物部分館（10:15～11:15） **胸部レントゲン検診**　市内各所（9:10～16:00）	10（火）	

※**高知県救急医療情報センター（☎ 088-825-1299）**では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトの おすすめレシピ

No.119

魚のさっぱり焼き

一口メモ

お好みの魚で作ってください。
時間がない時はチューブの『おろし生姜』『おろしにんにく』でもいいですよ。

一人分の栄養価			
エネルギー	166kcal	カルシウム	23mg
たんぱく質	15.7g	塩分	1.0g

材料（4人分）		
魚		70g を 4 切
片栗粉		適量
A	しょうゆ	大さじ 1, 1/2
	酒	大さじ 1, 1/2
	砂糖	大さじ 1, 1/2
	水	大さじ 1, 1/2
	酢	大さじ 1, 1/2
	おろし生姜	少々
	おろしにんにく	少々
サラダ油		適量

作り方

① 魚に片栗粉をまぶす。
② フライパンにサラダ油を熱し、①の魚を入れて両面を焼く。魚に火が通ったら、合わせておいたＡを加えて煮からめる。